



# Hindi Urdu for Health

*The Practice of Medicine in Hindi and Urdu*

[repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261](https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261)

---

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

---

*Health Education*

## DR. SMITA MODI - WOMEN'S HEALTH

**About This Lesson:** Dr. Smita Modi talks about the steps her organization takes to spread health awareness.

**Video URI:** [hdl.handle.net/2152/67962](https://hdl.handle.net/2152/67962)

### Hindi Transcription

स्त्रियों की जो एक हैल्थ की, ओवर ऑल हैल्थ की हम बात करते हैं, चाहे वो इस दौरान में हो जब उनका बच्चा हो रहा है या बच्चा हो चुका है या उसके बाद... तो आपकी तरफ से, आपकी संस्था की तरफ से शहरों में या गांवों में इस बात की जागरूकता को बढ़ाने का कोई, की कोई पहल हुई है आप करते हैं या किस तरह से करते हैं?

हां, बिल्कुल करते हैं...

देखिये, स्त्रियां ही जो हैं वो घर की कर्णधार होती हैं... वो जिस तरह का चाहेंगी, अपने घर को, उस तरह से वो चलायेंगी... तो अगर वो खुद साफ-सफाई रखेंगी तो ज़ाहिर सी बात है उनके बच्चे, उनके पति भी सफाई रखेंगे... वो जैसा भोजन घर में बनायेंगी, जो वो, बचपन से जो बच्चा पैदा हुआ है, उसको तो नहीं पता है कि हमको इतना मसाला खाना चाहिये या इतना कम घी खाना चाहिये, या ये जो आजकल फास्ट फूड चला है, मैदा या चीनी, ये सब, पास्ता और ये सब खाना चाहिये... ये तो मां ही सिखाती है... तो अगर मां को पता हो कि हमको कौन सा भोजन खाना चाहिये जो मेरे लिये और मेरे बच्चों के लिये, मेरे परिवार के लिये ठीक है, तो उससे जो है पूरे परिवार का ही कल्याण होता है... परिवार का कल्याण होगा तो ये अच्छा, माने, देश बनेगा, कि एक हैल्दी... और अगर स्वस्थ लोग रहेंगे तो नैचुरली खुशहाली रहती है... इसके लिये डैफ़ीनेटली हम लोग पहल करते हैं... हम लोग जगह-जगह जा के कैम्प भी लगाये हैं और उसमें बताते हैं कि आप थोड़ा सा साफ-सफाई के बारे में, कि भई देखो, इस तरह से रहना चाहिये... और रोज नहाइये, साफ पानी पीजिये, नाखून को काट के रखिये, बाल को भी धोइये... और भोजन में अंकुरित हो सके तो उसको करिये... चोकर वाली रोटी खाइये... फल सब्जियां ज्यादा खाइये... जो भी आप खा पाइये... जरूरी नहीं है कि आप बहुत ही मंहगा फल खायें, जो भी आपके मौसम का हो... आपके पास थोड़ी ज़मीन हो तो आप वहां भी उगा सकते हैं... आप धनिया की पत्ती ही खायें... पुदीना की चटनी ही खायें... आपको स्वाद भी मिलेगा... आपको आयरन और फालिक एसिड भी मिलेगा, जो कि आपके एनीमिया के लिये बहुत फायदा करता है...

तो अगर आपके पास थोड़ी सी भी जगह है, आप खुद सब्जी बोइये... ये एक आपकी हॉबी भी होगी जो कि आप एक creative आप काम करेंगे, बजाए इधर-उधर... भई जो कहा जाता है कि खाली दिमाग़ शैतान का घर... वो भी नहीं होगा... और आपके घर, आपको भी और आपके घर वालों को भी स्वास्थ्यवर्धक चीजें मिलेंगी... और मौसम के हिसाब

से, जैसे कैल्शियम के लिये तिल खाइये, राम दाना खाइये, नाशपाती खाइये, तो इस तरह का भोजन आप करिये... फिर थोड़ा सा इससे आपका शारीरिक श्रम भी हो जाता है, बजाय टी. वी. देखने के अगर आपने कुछ बागवानी करी या कुछ ऐसा किया तो इससे ये हो जाता है... तो इससे ये पहल, इसके लिये हम लोग जो है, वो जगह-जगह कैम्प लगाकर भी एक चेतना जगा रहे हैं... समुदाय में...

तो अब, अब तक, अब तक कितने कैम्प, अमूमन, अगर आप मोटा-मोटा...

हम लोग साल में छः से आठ कैम्प करने की कोशिश करते हैं और आस-पास के गांव में जाते हैं... और साल में एक बार प्राकृतिक चिकित्सा की, बड़े रूप में कॉन्फ्रेंस करते हैं... इसमें करीब सात सौ से हजार लोग भाग लेते हैं... और इस तरह से एक जागृति फैलाते हैं...

## Hindi Vocabulary

हैल्थ	Health
ओवर ऑल हैल्थ	Over all health
साफ सफाई	Cleanliness
हैल्दी	Healthy
नैचुरली खुशहाली रहती है	Naturally happiness is there
रोज नहाइये	Take bath everyday
साफ पानी पीजिये	Drink clean water
नाखून को काट के रखिये, नाखून	Keep your nails manicured
बाल को भी धोइये	Wash hair also
अंकुरित	Sprouted
चोकर वाली रोटी खाइये	Chapati with bran of wheat in it
फल सब्जियां ज्यादा खाइये	Eat more fruits and vegetables
धनिया की पत्ती	Coriander leave
पुदीना की चटनी	Mint chutney
आयरन	Iron
फालिक एसिड	Folic acid
एनीमिया	Anemia

सब्जी बोड़ये, बोड़ये	Plant vegetables
खाली दिमाग़ शैतान का घर	Empty mind is a devil's mind
स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें	Things which are good for health
कैल्शियम	Calcium
तिल	Sesame
राम दाना	
नाशपाती	Pear
शारीरिक श्रम	Exhaustion from hard work
बागवानी	Gardening
प्राकृतिक चिकित्सा	Naturopathy
जागृति	Awareness

## Hindi Questions

### 1) परिवार का कल्याण कौन करता है?

- १) माता
- २) पिता
- ३) बच्चे
- ४) रिश्तेदार

### 2) भोजन में क्या खाना चाहिये?

- १) चोकर वाली रोटी
- २) फल सब्ज़ियाँ खाएँ
- ३) धनिया या पोदीने की चटनी खाइये
- ४) सब

**3) स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें कौन-कौन सी हैं?**

- १) तिल
- २) राम दाना
- ३) नाशपाती
- ४) सब

**4) साल में कितने कैम्प लगाते हैं?**

- १) एक
- २) छः से आठ
- ३) दो
- ४) बीस